

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA-KAKI DENGAN KETEPATAN *SHOOTING* PADA PERMAINAN
SEPAKBOLA SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA DI SMP N 1 TONJONG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh
Rifky Setiawan
NIM 08601244073**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
NOVEMBER 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Permainan Sepakbola Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP N 1 Tonjong” yang disusun oleh Rifky Setiawan, NIM 08601244073 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Oktober 2012
Pembimbing,



Fathan Nurcahyo, M. Or
NIP. 19820711 200812 1 003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 24 Oktober 2012
Yang menyatakan,



Rifky Setiawan
NIM 08601244073

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “**Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Ketepatan Shooting Pada Permainan Sepakbola Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP N 1 Tonjong**” yang disusun oleh Rifky Setiawan, NIM 08601244073 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 13 November 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Fathan Nurcahyo, M. Or	Ketua Penguji		12/12/12
Saryono, M. Or	Sekretaris Penguji		12/12/12
Sismadiyanto, M. Pd	Penguji I		6/12/12
Sridadi, M. Pd	Penguji II		11/12/12

Yogyakarta, Desember 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,




Rumpis Agus Sudarko, M.S

NIP 19600824 1986011 001

MOTTO

Kepuasan terletak pada usaha, bukan pada hasil. Berusaha dengan keras adalah kemenangan yang hakiki.

(Mahatma Gandhi)

Cukup Allah sebagai penolong kami, dan Dia adalah sebaik-baik pelindung.

(QS. Ali Imran: 173)

Dalam hari selalu ada kemungkinan, dalam hari pasti ada kesempatan.

(Iwan Fals)

Jangan mencari dunia sampai kehilangan akal dan jiwamu, kebijaksanaan lebih baik dari pada perak atau emas.

(Robert Nesta Marley)

Jalani hidup ini seperti air, mengalir apa adanya. Tetapi Anda tetap berusaha dan bekerja keras untuk mencapai masa depan yang lebih baik dan lebih maju.

(Tony Q Rastafara)

Dalam masa depan yang cerah, Anda tidak bisa melupakan masa lalu Anda.

(David Ziggy Marley)

Tidak ada kata terlambat untuk berbuat baik dan menjadi lebih baik lagi.

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Dengan ketulusan dan kerendahan hati, karya ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Ayahanda Achmad Zaenudin dan Ibunda Sukowati, yang telah memberikan semua yang dimiliki baik moriil maupun materiil. Terima kasih atas segala kasih sayang serta do'a yang selalu kalian berikan untuk mengiringi langkah kehidupanku.
2. Kakakku tercinta, Mas Wildan Natha R dan Mba Reni, terima kasih atas semua nasehat-nasehat, dukungan moriil maupun materiil serta do'anya selama ini. Ku tunggu "Marley" kecilmu.
3. Mba Sri, Mas Agus, Dita, Devan, terima kasih atas kesempatan yang telah kalian berikan kepada ku, semoga kebaikan kalian dibalas oleh allah SWT. Amien.
4. Budhe dan Pakdheku, terima kasih atas nasehat-nasehat dan dukungan kepadaku sampai saat ini.
5. Semua saudara-saudaraku, terima kasih atas dukungan, dorongan dan nasehat-nasehatnya.

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA-KAKI DENGAN KETEPATAN *SHOOTING* PADA PERMAINAN
SEPAKBOLA SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA DI SMP N 1 TONJONG**

Oleh:

Rifky Setiawan
NIM 08601244073

ABSTRAK

Penelitian ini mendeskripsikan tentang kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan ada tidak hubungan keduanya terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola siswa putra peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Tonjong. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan ketepatan *shooting* pada permainan sepakbola siswa putra peserta ekstrakurikuler sepakbola Di SMP N 1 Tonjong.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi menggunakan metode survei dengan instrumen berupa tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot tungkai menggunakan *Leg Dynamometer* dari Ismaryati. Instrumen yang digunakan untuk mengukur koordinasi mata-kaki menggunakan *Mitchell Soccer Test* yang dikutip oleh Ngatman, dengan koefisien validitas 0,76 dan reliabilitas 0,89. Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketepatan *shooting* menggunakan tes menembak ke gawang dari Sukatamsi, dengan koefisien validitasnya 0,886 dan reliabilitas 0,898. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra peserta ekstrakurikuler sepakbola Di SMP N 1 Tonjong yang berusia 12-14 tahun dengan jumlah 30 siswa, yang di ambil dengan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dan analisis regresi berganda pada taraf signifikansi 0,05 atau 5 %.

Hasil penelitian menunjukkan (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* pada permainan sepakbola siswa putra peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Tonjong, dengan r hitung (0,584) > r tabel (0,361) jawaban terhadap hipotesis. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan ketepatan *shooting* pada permainan sepakbola siswa putra peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Tonjong, dengan r hitung (0,789) > r tabel (0,361) jawaban terhadap hipotesis. (3) Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan *shooting* pada permainan sepakbola siswa putra peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Tonjong, dengan F hitung 25,414 > F tabel (3,35) jawaban terhadap hipotesis.

Kata kunci : *Kekuatan, Otot Tungkai, Koordinasi, Mata-Kaki, Ketepatan, Shooting, Siswa, Ekstrakurikuler, Sepakbola.*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Permainan Sepakbola Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP N 1 Tonjong” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rohmat Wahab, M. Pd. M.A, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan di kampus Universitas Negeri Yogyakarta dan memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin melaksanakan penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M, Si selaku Ketua Jurusan POR, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin melaksanakan penelitian.
4. Bapak Drs. Heri Purwanto, M. Pd, selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.

5. Bapak Fathan Nurcahyo, M. Or, selaku Dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Bapak Sugiarto S. Pd, selaku Kepala Sekolah SMP N 1 Tonjong yang telah memberikan kesempatan dalam pengambilan data skripsi.
8. Bapak Mukhidin S. Pd, dan bapak Tutut Sauqiqurohman, selaku Guru Olahraga SMP N 1 Tonjong yang telah memberikan kesempatan untuk penelitian.
9. Siswa SMP N 1 Tonjong yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, terima kasih atas waktu, tenaga dan kerjasamanya sehingga tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Sahabat-sahabatku, Eko “Astuti”, Yogi “Punk”, Alwi, Audi, Jason, Haqi, Dimas “Slawi”, Lejot, Samid “Ahong”, Fajar “Killer”, Harly YP, Otoy “Raja Burjo”, Savik “Kapeng”, Isa “/Rif”, dan Rivan “Pespa”. Terima kasih atas semua dukungan yang kalian berikan, “Yoo man”.
11. Kawan-kawan Reggae semuanya, Bob “Legend” Marley, Soja, Rebelution, Sara Lugo, The Skatalites, Tony Q Rastafara, Lodse, Ras Muhamad, Marapu, Iwan Fals, Souljah, Shaggydog, dll. Terima kasih atas karya-karya indah kalian yang selalu menemani disaat menyusun skripsi ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, penulis mengucapkan terima kasih untuk segala bantuannya.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 24 Oktober 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II. KAJIAN TEORI	12
A. Deskripsi Teori	12
1. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai	12
a. Kekuatan.....	12
b. Kekuatan Otot Tungkai	14
2. Hakikat Koordinasi Mata-Kaki	16
3. Hakikat Ketepatan <i>Shooting</i>	17
a. Ketepatan	17
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketepatan.....	18
c. <i>Shooting</i>	18
d. Ketepatan <i>Shooting</i>	19
4. Hakikat Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Ketepatan <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola.....	20
5. Hakikat Permainan Sepakbola	23
a. Permainan Sepakbola	23
b. Teknik Dasar dalam Permainan Sepakbola	24
c. Teknik Menendang Bola (<i>Shooting</i>)	25
6. Unsur Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola	37
a. Unsur Kondisi Fisik yang Dibutuhkan dalam Permainan Sepakbola	37
b. Unsur yang Dibutuhkan saat Melakukan Tendangan ke Gawang (<i>Shooting</i>)	38
7. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler	41
a. Pengertian Ekstrakurikuler.....	41

b. Tujuan Ekstrakurikuler	42
c. Jenis-jenis Ekstrakurikuler	43
d. Ekstrakurikuler di SMP N 1 Tonjong	44
8. Karakteristik Siswa SMP (Usia 13-15 Tahun)	44
B. Penelitian yang Relevan	46
C. Kerangka Berpikir	49
D. Hipotesis Penelitian	52
BAB III. METODE PENELITIAN	54
A. Desain Penelitian	54
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	55
C. Populasi dan Sampel Penelitian	57
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	57
E. Teknik Analisis Data	62
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	66
A. Deskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian	66
B. Hasil Penelitian	67
C. Analisis Data	70
1. Uji Normalitas	71
2. Uji Linieritas	71
3. Pengajuan Hipotesis	72
D. Pembahasan	74
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Implikasi Hasil Penelitian	79
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	79
D. Saran-Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Prestasi Cabang Sepakbola SMP N 1 Tonjong.....	5
Tabel 2. Rumus Kategori	62
Tabel 3. Petugas Pengambilan Data.....	67
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai	68
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Kaki	69
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Ketepatan <i>Shooting</i>	70
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas	71
Tabel 8. Hasil Uji Linieritas.....	72
Tabel 9. Hasil Uji Korelasi	72
Tabel 10. Hasil Analisis Regresi Ganda	74
Tabel 11. Data Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler	98
Tabel 12. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	99
Tabel 13. Hasil Tes Koordinasi Mata-Kaki	100
Tabel 14. Hasil Tes Ketepatan <i>Shooting</i>	101
Tabel 15. Rekapitulasi Hasil Tes	102
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas	103
Tabel 17. Hasil Uji Linieritas.....	105
Tabel 18. Statistik Penelitian	107
Tabel 19. Hasil Uji Korelasi	111
Tabel 20. Hasil Analisis Regresi Berganda	112
Tabel 21 Hasil Analisis Sumbangan Relatif dan Efektif.	113

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Otot-otot Tungkai	15
Gambar 2. Menendang dengan Kaki Bagian Dalam 1	27
Gambar 3. Menendang dengan Kaki Bagian Dalam 2	27
Gambar 4. Menendang dengan Kaki Bagian Luar 1	28
Gambar 5. Menendang dengan Kaki Bagian Luar 2	29
Gambar 6. Menendang dengan Punggung Kaki 1	29
Gambar 7. Menendang dengan Punggung Kaki 2	30
Gambar 8. Menendang dengan Punggung Kaki Bagian Dalam	31
Gambar 9. Tendangan Bawah (<i>The Chip</i>)	34
Gambar 10. Tendangan Tinggi (<i>The Lob</i>)	34
Gambar 11. Tendangan Voli Rendah (<i>The Low Volley</i>).....	35
Gambar 12. Tendangan Voli Samping (<i>The Side Volley</i>).....	35
Gambar 13. Tendangan Voli Tinggi (<i>The High Volley</i>)	36
Gambar 14. Tendangan Setengah Voli (<i>The Half Volley</i>)	36
Gambar 15. Desain Penelitian	54
Gambar 16. Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Tungkai	58
Gambar 17. Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata-Kaki	60
Gambar 18. Pelaksanaan Tes Ketepatan <i>Shooting</i>	61
Gambar 19. Diagram Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai	69
Gambar 20. Diagram Frekuensi Koordinasi Mata Kaki	70
Gambar 21. Diagram Frekuensi Ketepatan <i>Shooting</i>	71

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	85
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	89
Lampiran 3. Surat Kaliberasi	90
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes	94
Lampiran 5. Daftar Hadir Siswa	98
Lampiran 6. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai	99
Lampiran 7. Hasil Tes Koordinasi Mata-Kaki	100
Lampiran 8. Hasil Tes Ketepatan <i>Shooting</i>	101
Lampiran 9. Rekapitulasi Hasil Tes	102
Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas	103
Lampiran 11. Hasil Uji Linieritas	105
Lampiran 12. Statistik Penelitian	107
Lampiran 13. Hasil Uji Korelasi	111
Lampiran 14. Analisis Regresi Berganda	112
Lampiran 15. Analisis Hasil Perhitungan Sumbangan Relatif dan Efektif	113
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian	115